

RODZICU!

Depresja według Światowej Organizacji Zdrowia już w tym roku stanie się drugą najczęściej występującą chorobą na świecie. Dotyka ona 350 milionów ludzi, z czego aż 1,5 miliona Polaków. W wyniku utrzymującej się od marca 2020 r. pandemii, liczba osób w Polsce cierpiących na depresję i zaburzenia psychiczne, w tym lękowe, apatię, zaburzenia snu, kłopoty z pamięcią, niską samooceną wzrosła do ok. 1,8 miliona.

Depresję stwierdza się u 8% nastolatków: warto pamiętać, że częściej diagnozę depresji stawia się dziewczętom, niż chłopcom. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować 20% nastolatków, a niektóre źródła podają, że objawy depresyjne stwierdza się u blisko co trzeciego nastolatka.

Objawy depresji:

Obraz depresji wśród młodzieży może przyjąć wiele form:

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu.
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
- Autoagresja, samookaleczenie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.
- Częste nieobecności w szkole, unikanie jej, gorsze wyniki w nauce.
- Ucieczka przed wysiłkiem.

Jak wspierać nastolatka?

Ważne jest aby z chorym rozmawiać i słuchać go. Nie należy pouczać nastolatka lub mówić, że powinien się „wziąć się w garść” lub zająć czymś pożytecznym. Takie rady nie poprawiają jego samopoczucia ani nie sprawiają, że uda się odwrócić uwagę dziecka od jego choroby. Wręcz przeciwnie – może poczuć, że z powodu swojego samopoczucia jest ciężarem dla innych. Zamiast tego należy wspierać i uczyć wyrażania emocji, mówienia o swoich uczuciach, zapewniać o swojej obecności i zainteresowaniu bez względu na jego chorobę. Nie należy obiecywać niczego, czego nie można spełnić.

Warto użyć takich słów:

- Jestem przy Tobie.
- Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
- Nie zostawię Cię.
- Nie jesteś swoją chorobą.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Jestem przy Tobie.
- Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.
- Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
- Widzę, że Ci ciężko.
- To nie Twoja wina.
- Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.
- Nie jesteś porażką.
- Jesteś silna/y w swojej słabości.
- Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.